DODATEK TECHNICZNY

DO

PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ"

ROK XIV WARSZAWA, PAŹDZIERNIK – LISTOPAD 1938 R Nr 10–11

Ćwiczenia na przyrządach dla druhów

Stopień niższy.

Poręcze.

1. W środku poręczy z oparciem na ramionach, zamachem:

Wspieranie w tylnym zamachu — przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem — przemach okroczny prawą do środka i przemach odwrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do siadu rozkrocznego — przemach odwrotny do środka i odmach do oparcia na ramionach — przemach odwrotny do środka i odmach do oparcia na ramionach — wspieranie wychwytem — koło zawrotne prawa — zeskok zawrotny w lewo.

Wskazówki:

Naskok do oparcia należy wykonać rzutem w przód, aby uzyskać zamach, następnie przy drugim zamachu wznieść nogi do podporu przewrotnego, poczem silnym wyrzutem w przód i skośnie w górę oraz poddaniem tułowia w przód do ramion ugiętych, wykonać wspieranie w tylnym zamachu.

Przy przemachach, nogi powinny być wyprostowane, ruch wolny, lecz nie przerywany aż do wsiadu, który należy na chwilę zaznaczyć.

Przemach odwrotny należy wykonać do wysokiego wymachu, następnie spokojnym zamachem przejść do odmachu i wykonać wspieranie wychwytem. Przy zeskoku zawrotnym, tułów przenieść należy równolegle do żerdzi, a po doskoku zaznaczyć półprzysiad, ramiona w bok i szybko przybrać postawę zasadniczą.

2. Z postawy pobok, dochwyt za żerdzie.

Wyskok do podporu przodem — przemach okroczny lewą z przechwytem lewą w podchwyt — przemach okroczny prawą z ćwierćobrotem w lewo do podporu w środku poręczy — poziomka — zamachem stanie na barkach — przewrót w przód do oparcia na ramionach — powrotny zamach i przewrót w tył z ramionami w bok — wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą — zeskok zawrotny w prawo.

Wskazówki:

Po wyskoku, do podporu zaznaczyć należy podpór, poczem przejść do przemachów.

Po przemachu lewą dochwytuje się lewą ręką podchwytem, a drugi przemach wykonuje się łącznie z obrotem w lewo na lewej ręce, prawą dochwyt, na prawą żerdź za wzniesieniem nóg do poziomu. Poziomkę wykonuje się przynajmniej przez 3 sek.

Zamachem nóg przechodzi się do stania na barkach, które wytrzymuje się 3 sek., następnie przewrotem w przód przechodzi się do oparcia na ramionach i, do dużego wymachu w tył, aby uzyskać zamach dla swobodnego wykonania przewrotu w tył.

W powrotnym zamachu, gdy tułów przechodzi w przód, energicznym

rzutem nóg w górę i w tył z równoczesnym rozrzutem ramion w bok, wykonuje się przewrót w tył.

Zakończenie jak przy ćw. 1.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem, lewa podchwytem, zamachem:

Wspieranie okrakiem lewą — przemach okroczny prawą z ćwierćobrotem w lewo do podporu przodem — podmykiem zamach — powrotny zamach i wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — zeskok podmykiem.

Wskazówki:

Zamach na wspieranie okrakiem nie powinien być za duży, natomiast wyzyskany ruch tułowia w przód i, kiedy znajdzie się tułów w martwym punkcie w przednim zamachu, energicznym i szybkim złamaniem tułowia wznosi się nogi do zwieszenia przewrotnego i przewlekiem lewej wykonuje wspieranie okrakiem. Nogi przy wspieraniu okrakiem powinny być wyprostowane.

Gdy tylko znajdziemy się w podporze, przenosi się ciężar ciała na lewe ramię i jednocześnie z przemachem okrocznym prawą, wykonuje się półobrotu w lewo. Podmykiem zamach wykonuje się ze spadu do zwieszenia przewrotnego wyrzutem tułowia w przód i skośnie w górę.

Wspieranie wychwytem wykonuje się podobnie, jak wspieranie okrakiem, przy czym nie należy się kłaść ani opierać brzuchem o drążek. Przechodząc w podpór, należy wyzyskać zamach i odrzucić nogi w tył, dla uzyskania zamachu na wykonanie kołowrotu.

Nie wytrzymując podporu, spadem do zwieszenia przewrotnego, wykonuje się zeskok podmykiem.

2. Ze zwieszenia przodem, zamachem:

Wspieranie okrakiem prawą — przechwytem równorącz w podchwyt i kołowrót w przód — przemach okroczny lewą z ćwierćobrotem w prawo do podporu przodem — spad do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem — wysoki odmach i zeskok w tył.

Wskazówki:

Wspieranie okrakiem, opisane przy ćw. 1. Natychmiast, gdy znajdziemy się w podporze, nie wstrzymując ruchu — wykonuje się przechwyt w podchwyt i przechodzi w kołowrót w przód i znów, nie wstrzymując ruchu, wykonuje się obrót, jak opisany w ćw. 1.

Po wspieraniu wychwytem należy wykonać odmach i dopiero odepchnąć się w tył, by uzyskać ładny odskok w tył do półprzysiadu, ramiona w bok.

Uwaga: Ćwiczenia na drążku winny być wykonane spokojnym i płynnym zamachem, bez zrywów i przerw.

Koń w szerz.

1. Z postawy pobok, dochwyt za łęki:

Z naskoku przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód — przemach zawrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód — koło okroczne prawą w tył do zeskoku w przód, tyłem do konia.

Wskazówki:

Przy naskoku do podporu, należy ciężar ciała przenieść na prawe ramię, by swobodnie przenieść można lewą nogę w przód, a dochwycić lewą za łęk i natychmiast przenieść ciężar ciała na lewe ramię, przy przemachu prawej nogi.

Przy przemachach okrocznych należy unosić dostatecznie wysoko nogi i tułów w bok przy czym nogi muszą być zupełnie wyprostowane.

Przemach zawrotny wykonuje się z podporu tyłem, przenosząc prawą pod lewą nogą, należy więc unieść nieco lewą nogę w przód, a w biodrach wykonać nieznaczny skręt, by wykonać swobodnie przemach.

Przy nożycach musi się wysoko unieść nogi w bok tj. do poziomu z po-

wierzchnią konia, wykonać szybkie przeniesienie prawej nogi w przód, a lewej — w tył.

Zeskok wykonuje się już po ukończeniu koła okrocznego prawą przez odepchnięcie się lewą ręką, w bok tj. ku górze, a prawą w przód, podobnie jak przy odboczce.

2. Z postawy pobok, dochwyt za łęki:

Z naskoku przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — przemach okoczny lewą w tył — przemach okroczny prawą wtył — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód do zeskoku, z ćwierćobrotem w prawo.

Wskazówki:

Podobnie jak przy ćw. 1., ciężar ciała przenosi się na lewe ramię, a następnie na prawe, by swobodnie wykonać nożyce odboczne w lewo. Przemachy wykonuje się tak samo, jak ćw. 1, tylko zakończenie ćwiczenia wykonuje się zeskokiem podobnym do zeskoku odwrotnego w lewo. — Już po odepchnięciu prawą ręką następuje zwrot w prawo, a odepchnięce lewą ma tylko dopomóc do przesunięcia się w lewo. Doskakuje się prawym bokiem do konia, trzymając prawą za łęk.

Uwaga: Wszystkie woltyże, przemachy i nożyce, należy wykonywać łącznie i sposobem wahadłowym, o wyprostowanych nogach bez wyskoków tjj. zaczepiania stopami o grzbiet lub kark konia.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem, zamachem:

W tylnym zamachu wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — w tylnym zamachu wspieranie do podporu o ramionach ugiętych — w tylnym zamachu wyprost ramion — poziomka — opuszczenie nóg i rozpięciem zeskok.

Wskazówki:

Aby wykonać swobodny wykręt, należy rozrzucić ramiona, a tułowiem wykonać rzut w przód z równoczesnym skuleniem się, zatrzymując nogi wyprostowane.

Ze zwieszenia przewrotnego zamachem w tył wykonuje się wspieranie do podporu o ramionach ugiętych, puszczając swobodnie nogi i tułów w przód, a gdy nogi i tułów przechodzą w tył, następuje wyprost ramion i ściągnięcie ich ku sobie.

Poziomkę należy wytrzymać przez 3 sek. przy czym nogi powinny unosić się lekko ponad poziom.

Powolnym opuszczeniem nóg przechodzi się w podpór i znów powolnym ruchem do rozpięcia bez wytrzymania i zeskoku.

2. Za zwieszenia przodem, zamachem:

Wspieranie wychwytem — poziomka — kołowrotek w przód — spad do zwieszenia przewrotnego, zamachem — zeskok wykrętem w tył.

Wskazówki:

Przy wspieraniu wychwytem należy kółka ściągnąć ku sobie, aby wznieść się do podporu, a nogi puszczać swobodnie w tył.

Zatrzymanie poziomki, jak w ćw. 1., poczem powoli kołowrót w przód o tułowiu skulonym ,a po uzyskaniu podporu wyprost tułowia i odrzut nóg w tył.

Spad do zwieszenia przewrotnego wykonać w chwili, gdy nogi przechodzą w przód, poczem wyrzutem w przód przejść zamachem w zwis wolny, a przy powrotnym zamachu wykonać przewrót w tył wykrętem i rozrzutem ramion w bok.

Przeskok kuczny.

Koń w szerz (bez łęk) na wysokość 125 cm., mostek 10 cm.

Z rozbiegu odbiciem obunóż, przeskok kuczny.

Mostek oddalony o 100 cm. od konia.

Wskazówki:

Do naskoku z odległości 1 metra, przechodzić należy stopniowo i stale przez odbicie równonóż.

Skulenie tułowia następuje w chwili przenoszenia ciała w przód, po oparciu się rękami o przyrząd.

Odepchnięcie się rękami następuje po skuleniu tułowia i powinno służyć i dla przeniesienia całego ciała w przód, i dla wyprostu tułowia przed doskokiem.

Doskok wykonuje się na palce, ramiona wyrzuca się w bok.

STOPIEŃ ŚREDNI.

Poręcze.

1. W środku poręczy z oparciem na ramionach, zamachem:

Przewrót w tył do stania na barkach — spad do podporu przewrotnego i wspieranie wychwytem — koło zawrotne prawą i koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią — poziomka — odmach do oparcia na ramionach — wspieranie w przednim zamachu — zeskok zawrotny w lewo.

Wskazówki:

Przewrót w tył do stania na barkach można ćwiczyć dopiero po opanowaniu przewrotu w tył z ramionami w bok.

Zamach i rzut tułowia w tył wykonuje się w chwili, gdy przechodzi się z tylnego zamachu w przód, przy czym ramion nie rozrzuca się w bok, tylko przechwytem w tył, ujmuje się za żerdzie.

Stanie należy wytrzymać przez 3 sek. poczem powoli przejść w podpór, a następnie spadem w tył wykonać wspieranie wychwytem.

Koło zawrotne prawą wykonuje się lekkim przesunięciem nogi po żerdzi, i natychmiast przerzuca się prawą nogę na lewą żerdź i, wykonuje koło odwrotne nad lewą żerdzią, również posunięciem nogi po żerdzi.

Poziomkę należy wytrzymać 3 sek., następnie odmachem w tył przejść do oparcia na ramionach, a w przednim zamachu wykonać wspieranie i zeskok zawrotny w lewo.

2. Na początku poręczy, dochwyt na żerdzie.

Z naskoku do zwieszenia przewrotnego wspieranie wychwytem — stanie na barkach — przewrót w przód w tylnym zamachu wspieranie — koło odwrotne prawą z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad lewą żerdzią — koło zawrotne lewą — przemach odwrotny prawą na lewą żerdź — przemach zawrotny lewą z ćwierćobrotem w prawo do podporu leżąc pobok — zeskok kuczny.

Wskazówki:

Wspieranie wychwytem należy wykonać do ramion wyprostowanych by uzyskać dostateczny zamach na wykonanie stania na barkach.

Stanie na barkach wytrzymać 3 sek.

Wykonując przewrót, należy przechwycić w przód wówczas, gdy tułów znajduje się jeszcze nad żerdziami, by uzyskać duży zamach do wspierania w tylnym zamachu.

Równocześnie z przemachem prawej nogi, wykonuje się ćwierćobrotu na lewej ręce, a po dochwycie prawą, drugie ćwierćobrotu na prawej ręce bez wstrzymania ruchu.

Przechwyt prawą należy wykonać w pobliżu lewej ręki, by łatwiej było przenieść ciężar ciała na prawe ramię i swobodniej ukończyć koło prawą nogą.

Po kole zawrotnym, natychmiast przerzuca się prawą nogę na lewą żerdź, a przemach zawrotny lewą łączy się z obrotem w prawo.

Nie wytrzymując podporu przodem ,odbiciem równonóż wykonuje się przeskok kuczny do półprzysiadu, ramiona w bok.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem nachwytem:

W przednim zamachu półobrotu w lewo do zwieszenia przodem dwuchwytem — wymyk tyłem z półobrotem w lewo do podporu przodem — pod mykiem zamach i w tylnym zamachu wspieranie — spad do zwieszania przewrotnego i wspieranie wychwytem — przemyk przodem do zeskoku.

Wskazówki:

Zamach pierwotny nie należy brać za duży, by swobodnie wykonać można półobrotu na lewej ręce w przednim zamachu.

Wymyk z półobrotem należy połączyć t. zn., jak tylko znajdziemy się w podporze, powinien być wykonany obrót, bez zatrzymania ruchu.

Spad do zwieszenia przewrotnego również należy wykonać łącznie ze wspieraniem i tak, gdy tylko wyniesie nas zamach do podporu i tułów opada na drążek, nie należy dopuścić do oparcia, tylko wykonać spad, a po wspieraniu wychwytem wysokim przemykiem zeskoczyć w tył.

2. Ze zwieszenia przodem prawa podchwytem:

W tylnym zamachu półobrotu w lewo na prawej ręce do zwieszenia przodem nachwytem i wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie okrakiem prawą — półobrotu w lewo równorącz — podmykiem zamach (przewlek lewą) — wymyk tyłem do siadu — zeskok w przód.

Wskazówki:

Obrót wykonuje się w chwili, gdy ciało znajduje się pionowo pod drążkiem, by po obrocie i dochwycie lewą, dokończyć zamach i wykonać wspieranie wychwytem.

Obrót, dochwyt lewą i wspieranie wychwytem, musi być wykonane płynnie, bez zrywu i do zupełnego podporu, by uzyskać dostateczny odmach na wykonanie kołowrotu.

Po kołowrocie, spad do zwieszenia przewrotnego wykonuje się w ten sposób, jakbyśmy mieli wykonać wspieranie wychwytem t.zn., że dopiero gdy wykonujemy wyrzut do wspierania, należy wykonać przewlek prawą nogą.

Półobrotu łączy się ze wspieraniem, poczem nie wstrzymując ruchu następuje podmykiem zamach, przy którym wykonuje się przewlek lewą. Po wymyku tyłem, opuści się nieco, nogi w dół, następnie wymachem nóg w przód i odepchnięciem się od drążka wykonuje się zeskok w przód do półprzysiadu ramiona w bok.

Koń w szerz.

1. Z postawy pobok, dochwyt za łęki:

Z naskoku przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — przemach zawrotny prawą — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w przód — przemach zawrotny lewą — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — zeskok odwrotny w lewo ponad kark.

Wskazówki:

Przy naskoku należy przenieść ciężar na lewe ramię, aby swobodnie przerzucić tułów odbocznie w prawo. Nogi powinno się przenieść na takiej wysokości, by nie dotknęły się konia, przy czym powinny pozostać proste i złączone.

Po przemachu zawrotnym nie należy wstrzymać ruchu, tylko wykonać nożyce odboczne, po których znów, przemachem okrocznym lewą, przejść do podporu tyłem i powtórzyć przemach zawrotny oraz nożyce w przeciwną stronę.

Dla wykonania zezskoku odwrotnego w lewo, należy się, po przemachu prawą nogą w przód, odbić silnie lewą nogą, obydwie nogi złączyć i przenieść je poziomo ponad karkiem, obracając się na lewej ręce.

Prawą ręką, po odepchnięciu się od tylnego łęku, wykonuje się dochwyt na kark, a doskok następuje do półprzysiadu, prawym bokiem do konia.

2. Z postawy pobok, dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet.

Z naskoku przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód i koło odwrotne lewą z ćwierćobrotem w lewo do podporu przodem na łękach — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w tył — przemach okroczny prawą w tył — zeskok odboczny w lewo.

Wskazówki:

Wykonując koło odwrotne lewą, po przemachu okrocznym prawą, musimy potrzebny do tego koła obrót, wykonać na lewej ręce, o ramieniu zupełnie wyprostowanym, na którym utrzymany jest równocześnie ciężar ciała aż do

wykonania przemachu odwrotnego lewą. Aby wykonać ten obrót, musimy, się silnie odbić prawą ręką od grzbietu konia, a lewą nogę od boku konia.

Jak tylko lewa noga przejdzie nad siodłem konia, dochwytuje się prawą ręką na przedni łęk i przenosi się ciężar ciała na prawe ramię, by umożliwić swobodny przemach lewej nodze.

Z chwilą ukończenia koła lewą, wykonuje się przemach okroczny prawą, poczem nożyce odboczne w lewo, następnie dalsze przemachy bez wstrzymywania ruchu, kończąc zeskokiem odbocznym w lewo.

Uwaga: Woltyże wykonuje się bez dotyku konia lub wyskoku na niego, t.zn. że za wyskok rozumie się krótkotrwałe oparcie stopą na koniu przy kołach lub nożycach. Opierać o konia można nogę, niewykonującą woltyżu i to nie zawsze, zależnie od układu ćwiczenia i trudności woltyżu.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem, zamachem:

Wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego tyłem — wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — spad do zwieszenia przewrotnego — zamach i przerzut w tył.

Wskazówki:

Aby wykonać wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego, musimy mieć silny zamach, oraz rzut tułowia w przód z rozrzutem ramion w bok, w chwili przejścia tułowia w zamach tylny.

Nie wstrzymując zwisu przewrotnego, wykonuje się wspieranie wychwytem i skuleniem tułowia — kołowrót w przód.

Dla wykonania przerzutu w tył, musimy mieć dostatecznie silny zamach, by po puszczeniu kółek, nie upaść, przodem na ziemię lub wykonywać wykręt w zwieszeniu.

Energicznym szarpnięciem w tył i rzutem tułowia wykonuje się przerzut, przy którym początkowo należy pomagać ćwiczącemu, podtrzymując go za barki.

2. Ze zwieszenia przodem, zamachem:

Wymyk przodem — poziomka — powoli opust nóg i odmyk do zwieszenia przerzutnego — wspieranie chorągiewką — spad do zwieszenia przewrotnego i wykręt w tył, zeskok.

Wskazówki:

Po odmyku, kółka należy przyciągnąć do siebie, zamach nóg wstrzymać i powoli wznieść do poziomu.

Odmyk należy wykonać powoli i o wyprostowanym tułowiu, a kiedy już znajdzie się w zwieszeniu przerzutnym, opadem w lewo lub w prawo przechodzi się do wspierania chorągiewką.

Ramię, które pozostaje wolne, zatrzymuje się wyprostowane aż do chwili, gdy tułów znajdzie się w położeniu poziomem, wtedy przyciągamy ramię do siebie, uginamy, a jednocześnie opuszczamy nogi i, na chwilę znajdziemy się w podporze jednorącz o ramieniu skurczonem.

Drugie ramię wykona ruch okrężny i podobnie jak pierwsze, ugina się, a ciężar ciała rozmieści się na obydwa ramiona i wykona wspieranie.

Po spadzie do zwieszenia przewrotnego, energicznym wyprostem tułowia i wyrzutem nóg w tył, a jednocześnie rozrzutem ramion w bok dokona się wykrętu do zeskoku.

Uwaga: Wszystkie zamachy, wspierania i wykręty w przód i w tył, wykonuje się o wyprostowanych ramionach.

Ćwiczenia na kółkach są ćwiczeniami zamachowo-siłowemi, należy więc zachować przejścia z powolnego (siłowego) ruchu w szybki i przeciwnie, by zaznaczone były te momenty zupełnie wyraźnie.

Koń wzdłuż.

Wysokość konia 125 cm., mostka 10 cm.
Odbiciem obunóż, dochwyt na kark, przeskok rozkroczny.

Ćwiczenia na przyrządach dla druhen

STOPIEŃ NIŻSZY.

Równowaga.

Z postawy pobok, dochwyt za kładkę.

Wyskok do podporu przodem — siad na prawe udo, ramiona w bok — dochwyt za kładkę i zaczepienie lewej stopy — wejście na kładkę do postawy wykrocznej prawą — przenieść ciężar ciała na prawą nogę, powoli ramiona w bok — skurcz lewą nogę, podudo zwisa poziomo — prostuj lewą w przód, zamach w tył, zamach w przód i wykrok na kładkę — ćwierćobrotu w prawo, przystaw prawą nogę, ramiona wytrzymaj — powoli przysiad, ramiona w dół — powoli powstań — ćwierćobrotu w lewo, unik prawą, ramiona w bok — wykrok prawą, ramiona w dół — wykrok lewą i przenieś ciężar ciała na lewą nogę, powoli ramiona w górę ciągiem wzdłuż tułowia — powoli ramiona w bok i zwrot dłoni w dół — skurcz prawą nogę, podudo zwisa poziomo — prostuj prawą w przód zamach w tył, zamach w przód i wykrok na kładkę — ćwierćobrotu w lewo, przystaw lewą nogę, ramiona wytrzymaj — powoli przysiad, ramiona w dół — powoli powstań — ćwierćobrotu w prawo, unik lewą, ramiona w bok — wykrok lewą, ramiona w dół — ramiona w górę, skłon w dół, dochwyt za kładkę i zeskok zawrotny w prawo.

Wskazówki:

Podpór należy zaznaczyć, następnie wykonać siad, wyprostować tułów, a ramiona unieść w bok.

Zwrócić uwagę na ułożenie nóg, ramion, głowy.

Nie wytrzymując za długo ramion w bok, następuje dochwyt za kładkę i zaczepieniem nogi wejście na kładkę, gdzie znów należy przybrać prawidłową postawę.

Dalszy ciąg ćwiczenia składa się z ruchów naprzemianstronnych, t.zn. że wykonuje się je w jedną i drugą stronę, czyli powtarza. Należy jednak zachować ciągłość, równość wykonania, dokładność z zaznaczeniem wytrzymania w przysiadzie i uniku.

Zeskok zawrotny powinien być wykonany z dużego wymachu nóg w tył.

Poręcze.

W środku poręczy z oparcia na ramionach, zamachem:

Wsiad wychwytem na lewą żerdź — przemach odwrotny do środka i odmach do oparcia na ramionach — wsiad wychwytem na prawą żerdź — przemach odwrotny do środka — w przednim zamachu przemach odwrotny lewą na prawą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do podporu leżąc przodem pobok — zeskok w tył.

Wskazówki:

Wsiad wychwytem, t.zn., że należy nogi wznieść do podporu przewrotnego i wyrzutem nóg w przód w górę wykonać wspieranie do siadu. Siad należy wykonać, aby lewa noga zwisała skośnie w tył wyprostowana, a prawa, była zgięta w kolanie, podudo skierowane w równej linii z lewą nogą, tułów prosty, głowa lekko wzniesiona i utrzymana prosto.

Przemach do środka wykonuje się tak, by nogi złączone znalazły się powyżej poziomu, a gdy przejdą w tył, wykonuje się odmach do oparcia na ramionach ruchem płynnym, nie zerwanym, o tułowiu wyprostowanym.

Wsiad wychwytem na prawą żerdź, wykonuje się podobnie jak w lewo. Po przemachu do środka, następuje zamach w tył, a w przednim zamachu przemach lewą na prawą żerdź, następnie łącznie z przemachem zawrotnym prawą, wykonuje się ćwierćobrotu do podporu leżąc przodem i zeskok w tył.

Kółka.

Na wysokości dosiężnej, huśtaniem.

Z postawy pod kółkami, dochwyt za kółka.

Rozbiegiem w przód, zamach w przód — zamach w tył odbiciem naprzemiannóż — zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i półobrotu w lewo — zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i półobrotu w prawo — zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i zwieszenie przewrotne — zamach w tył — w tylnym zamachu zwieszenie o ramionach ugiętych — w przednim zamachu zeskok.

Wskazówki:

Pod odbiciem naprzemiannóż należy rozumieć odbicie lewą i prawą nogą i natychmiastowe złączenie i wyprost nóg.

Półobrotu w przednim zamachu należy tak wykonać, by uzyskany zamach wynosił ciało po obrocie aż do osiągnięcia martwego punktu.

Zwieszenie przewrotne, dokonuje się w chwili uzyskania martwego punktu, natomiast opuszczenie nóg do zwieszenia o ramionach ugiętych winno nastąpić w momencie osiągania martwego punktu w tylnym zamachu.

Zeskok wykonuje się do półprzysiadu, a ramiona w bok.

Przeskok przez konia.

Koń wzdłuż na wysokość 1,00 m. bez mostka.

Przeskok odwrotny w lewo i w prawo.

Wskazówki:

Zawodniczka wykonuje dwa przeskoki odwrotne w lewo i dwa w prawo, najlepszy skok w każdą stronę się ocenia, a sumę, powstałą z tych dwu skoków, dzieli się przez 2.

Przy przeskoku w lewo, odbicie następuje prawą nogą, po prawej stronie konia, dochwyt lewą ręką na grzbiet konia, przy przeskoku odwrotnym w prawo, odbicie następuje lewą po lewej stronie konia.

Przeniesienie tułowia nad koniem powinno być skulone, nogi wyprostowane i wzniesione do wysokiej poziomki, przy czym przechwyt, t.zn. podpór, powinien następować kolejno, np. przy przeskoku w lewo: lewa — prawa ręka opiera się o grzbiet konia.

STOPIEŃ ŚREDNI.

Równowaga.

Wysokość kładki 125 cm.

Z postawy pobok, dochwyt za kładkę.

Wyskok do podporu przodem — zamachem wyskok kuczny na kładkę do przysiadu (kolana złączone), ramiona w bok — powoli powstać i wykrok skrzyżny prawą — trzyczwarte obrotu w lewo na palcach, ramiona w dół — przeniesieniem (unikiem), lewej nogi w tył opad w przód (waga), ramiona w bok — wyprost, wykrok lewą ramiona w dół i prawe ramię w przód, lewe w tył — krok prawą, lewe ramię w przód, prawe w tył — krok lewą, prawe ramię wytrzymaj, lewe w tył — powoli ramiona w górę, skłon w tył, prawa w zakroku na palcach, ramiona w górę zewnątrz — wyprost, ramiona w bok, zwrot dłoni w dół — półobrotu w prawo na palcach, ramiona w dół i w bok — przeniesieniem (unikiem) prawej nogi w tył, opad w przód (waga), ramiona w bok — wyprost, wykrok prawą, ramiona w dół i prawe ramię w tył, lewe w przód — krok lewą, lewe ramię w tył, prawe w przód — krok prawą, lewe ramię wytrzymaj, prawe ramię w tył — powoli ramiona w górę, skłon w tył lewa w zakroku na palcach, ramiona w górę zewnątrz — wyprost ramiona w bok, zwrot dłoni w dół — ćwierćobrotu w lewo, przystaw lewą nogę, ramiona w przód, prawe łukiem dolnym — zamachem ramion w tył, zeskok w głąb z wymachem ramion w górę.

Wskazówki:

Wyskok na kładkę wykonuje się równonóż, przy czym nie unosi się tułowia za wysoko, by nie tracić rownowagi.

Obrót wykonuje się niemal całkowicie na palcach prawej nogi i gdy tylko osiągnie się trzyczwarte obrotu, natychmiast przechodzi się w unik lewą.

Wykrok i kroki wykonuje się z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę wykroczną, a zmiana ramion następuje płynnie.

Skłon w tył wykonuje się równocześnie z rozchyleniem ramion nazewnątrz, a po wyprostowaniu tułowia, przenosi się ramiona w bok.

Półobrotu w prawo, następuje prawie całkowicie na lewej nodze i łączy się z przeniesieniem prawej w tył.

Następuje powtórzenie kroków, tylko pierwszy wykrok prawą, następnie po zwrocie w lewo z wymachem ramion w górę zeskok w głąb.

Poręcze.

Z postawy w środku poręczy, pobok, dochwytem za żerdzie.

Odbiciem równonóż wymyk przodem do podporu leżąc przodem pobok — przemach okroczny prawą do środka i przemach odwrotny w lewo z ćwierćobrotem w lewo do siadu na lewej żerdzi, ramiona w bok i przechwyt za siebie — przemach odwrotny do środka i odmach do oparcia na ramionach — wsiad wychwytem na prawą żerdź — ramiona w bok i dochwyt prawą przed sobą chwytem od wewnątrz, zsiad z ćwierćobrotem w lewo do podporu przodem na prawej żerdzi — spad i przemach nóg na drugą żerdź do zwieszenia leżąc na podudach — puszczeniem równorącz zwis na podudach, ramiona w górę i powrotny dochwyt na żerdź — zeskok do przysiadu zwieszonego i postawa.

Wskazówki:

Wymyk wykonuje się przejściowem zwieszeniem przewrotnem o ramionach ugiętych i nogach wyprostowanych. Po siadzie na lewej żerdzi, ramiona w bok, przy czym siad, powinien być wyprostowany, następnie przechwyt za siebie i wymach nóg wysoko przez siebie.

Odmach należy wykonać spokojnie, a po wzniesieniu nóg do podporu przewrotnego, wychwytem przechodzi się do siadu na prawej żerdzi. Przy pierwszym jak i przy drugim siadzie, noga zwisająca jest wyprostowana i odchylona w tył, a druga ugięta, przy czym podudo zwisa równolegle do nogi pierwszej.

Ramiona w bok i dochwytem, prawą przed sobą chwytem od wewnątrz, lewą za sobą i zwrotem w lewo zsiad do podporu przodem.

Spad do zwieszenia przewrotnego i przemach nóg na dalszą żerdź do zwieszenia leżąc na podudach. Puszczeniem rąk i wymachem ramion w górę wykonuje się zamach w tył, poczem powrotny zamach i dochwyt na poprzednią żerdź, następnie zeskok do przysiadu zwieszonego i postawa.

Kółka.

Na wysokości dosiężnej, huśtaniem.

Rozbiegiem zamach w przód — zamach w tył odbiciem naprzemiannóż — zamach w przód odbiciem naprzemiannóż i zwieszenie przewrotne — zamach w tył — zamach w przód i podmykiem zamach — w tylnym zamachu ugięcie ramion — w przednim zamachu zeskok.

Wskazówki:

Rozbieg i zamachy w przód i w tył, wykonuje się podobnie jak w stopniu niższym. Przy drugim zamachu w przód, przenosi się tułów do zwieszenia przewrotnego przodem i wytrzymuje się to zwieszenie w zamachu w tył i w przód.

Kiedy w przednim zamachu dochodzi się do martwego punktu, wtedy wyrzuca się nogi skośnie w górę ,aby w ten sposób uzyskać zamach podmykiem — nie odbijając się już nogami, przy ostatnim zamachu w tył, tylko po osiągnięciu martwego punktu, ugięciem ramion przechodzi się w zwis o ramionach ugiętych, z którego w przednim zamachu wykonuje się zeskok.

Skok mieszany.

Koń wzdłuż ma wysokość 120 cm. — mostek 10 cm.

Z rozbiegu wyskok kuczny na grzbiet i rzutem w przód do podparcia na karku wymach nóg w górę i zeskok zawrotny.

Wskazówki:

Wyskok kuczny wykonuje się do przysiadu podpartego na grzbiecie konia, a nie wytrzymując tego przysiadu, następnie rzutem tułowia w przód skok na ręce w przód i odbiciem wymach nóg skośnie w górę i zeskok zawrotny.

Igrzyska dwójkowe

c. d. (*)

11. Pierwszy ćw. (dźwigacz) wykonuje podpór, leżąc tyłem o nogach ugiętych — drugi ćw. (wspinacz) wychodzi na kolana pierwszego, i wytrzymuje w postawie:

a) obunóż z ramionami w bok,
b) obunóż z ramionami w górę,
c) jak a i b tylko tyłem do współćwiczącego,
d) jak a i b tylko jednonóż.

12. Podobnie jak 11: drugi ćw., wszedłszy na kolana pierwszego, podaje prawą rękę pierwszemu, podniósłszy lewe ramię w górę i pochyla się w tył. Pierwszy, podawszy prawą rękę drugiemu, podnosi się nieco, podnosząc lewe ramię w górę.

13. Pierwszy ćw. w rozkroku na całych stopach wykonuje półprzysiad, drugi ćw. stojąc przodem do pierwszego, naprzemiannóż staje na udach pierwszemu, dając ramiona w górę, prostując nogi — pierwszy — chwyta drugiego — rękami pod uda, prostując ramiona, pochyla się nieco w tył (dzbanuszek przodem).

14. Podobnie jak 13 — drugi ćw. stojąc tyłem do pierwszego (dzbanuszek tyłem).

15. Pierwszy ćw. w rozkroku na całych stopach wykonuje półprzysiad, drugi ćw., stojąc lewym bokiem do pierwszego, stawia lewą stopę na udzie pierwszemu.

Pierwszy — prawem przedramieniem obejmuje lewą nogę powyżej kolana drugiemu. Drugi — podskakuje, prostuje lewą nogę a prawą nogę ugina, opierając prawą stopę o staw kolanowy, podnosi ramiona w górę (panna na udzie).

16. Podobnie jak 15 z drugiej strony.

Wyjście na barki.

17. Z przegubu: Pierwszy ćw., stojąc w rozkroku na całych stopach, wykonuje półprzysiad, podaje lewe ramię nad głową drugiemu, stojącemu twarzą do pierwszego. Drugi ćw. prawą rękę opiera na głowie pierwszemu, lewą rękę podając pierwszemu, prawą stopą staje pierwszemu na przegub prawej ręki.

Pierwszy dźwiga drugiego, drugi lewą stopą staje na barku lewym pierwszemu, poczem prawą stopą na prawym barku. Pierwszy prostuje nogi, a rękami obejmuje nogi drugiego pod kolanami.

18. Z uda: Pierwszy ćw., stojąc w rozkroku na całych stopach, wykonuje półprzysiad, podaje ręce nad głową, drugiemu, stojącemu z boku. Drugi ćw. staje prawą stopą na prawem udzie pierwszemu, lekko odbija się i wychodzi lewą stopą na lewy bark, poczem prawą stopą na prawy bark pierwszemu. Pierwszy nogi prostuje, a rękami nogi drugiego obejmuje pod kolanami.

19. Z łydki: Pierwszy ćw. stoi w zakroku napalcowym, noga lekko ugięta np. prawa, ramiona w górę ugięte. Drugi ćw. stojąc za pierwszym, podaje pierwszemu ręce, staje prawą stopą na łydce pierwszemu, odbijając się wyskakuje na barki, opierając się silnie na rękach pierwszego. Po wyskoku na barki pierwszy, stojąc w postawie prostej, obejmuje nogi drugiego pod kolanami.

---

*) Patrz **Dodatek techniczny** do „Przewodn. Gimn. „Sokół“, nr 8.

20. Wolne: Pierwszy ćw. stoi w rozkroku na całych stopach w półprzysiadzie. Drugi ćw. stojąc za pierwszym, stawia prawą stopę w pachwinę prawą pierwszemu, następnie lekko odbijając się, lewą stopę stawia na lewym barku, poczem prawą stopę na prawym barku pierwszemu. Pierwszy — po wyjściu drugiego na barki, nogi prostuje.

Powyższe ćwiczenia należy w obie strony wykonywać.

Alfred Hamburger.

Wydzielające zawody do drużyny drezdeńskiej

W dniu 18 września br. odbyły się w Katowicach wydzielające zawody gimnastyczne do drużyny reprezentacyjnej na zawody rewanżowe Polska — Niemcy, które miały się odbyć 9 października br. w Dreźnie.

Na zawody stawili się:

Z Dz. Krakowskiej:

Lewicki Jerzy i Bojko Leon.

Z Dzieln. Mazowieckiej:

Pietrzykowski Wincenty.

Z Dz. Pomorskiej:

Bettyna Tadeusz.

Z Dzieln. Śląskiej:

Breguła W., Gaca P., Gryszka J., Pradela M., Rost T., Sładek E., i Szlosarek W.

Z Dzieln. Wielkopolskiej:

Janaszak Mieczysław.

Usprawiedliwił swą nieobecność dh. Kosman E., który z powodu egzaminów nie mógł przyjechać i druh Radojewski B. mający dłuższą przerwę w ćwiczeniach z powodu odbywanej służby wojskowej.

Zawodami kierował naczeln. Zw. Fazanowcz, powołując na sędziów druhów: H. Chełmickiego z Warszawy, K. Nowaka z Krakowa, Chruszcza i Połaczka z Katowic, na sekretarzy druhów: Czernego i Opiołkę z Katowic.

Zawody przeprowadzone zostały w myśl programu przewidzianego w Dreźnie: ćw. na poręczach, na koniu, skoki przez konia, na kółkach, wolne i na drążku.

Z ocen czterech sędziów, odrzucało się ocenę najwyższą i najniższą, a pozostałe dwie się sumowało, w ten sposób każdy zawodnik mógł otrzymać do 20 punkt. za każde ćwiczenie.

Zawodnicy zostali rozlosowani i w tej kolejności wykonywali wszystkie ćwiczenia.

Przygotowanie się zawodników do zawodów było dobre tylko z tych względów, że każdy z nich, za wyjątkiem Ślązaków, przygotowywał się sam, dla tego też dało się zauważyć pewne braki, które mocno występowały, zwłaszcza przy ćwiczeniach wolnych i na koniu.

Z niedokończonych ćwiczeń na przyrządach, a szczególnie z końcowych partii ćwiczeń, można było zauważyć, że zawodnicy niektórzy nie umieją sobie rozmieścić ćwiczeń tak, by starczyło im sił do wykończenia całego ćwiczenia, a zwłaszcza zakończenie go zamierzonym zeskokiem. Najwięcej stracili na wykończeniu ćwiczeń, łączeniu pierwiastków i wiązaniu.

W ćwiczeniach wolnych były jeszcze znaczniejsze braki, które muszą być usunięte. Największe błędy dało się zauważyć przy wykończaniu ruchu i przy równowagach. Ułożenie ramion tułowia i nóg, wyczuciu kierunku ruchu oraz jego natężenie, to są największe bolączki dla naszych zawodników, następnie nieumiejętne zestawienie pierwiastków, względnie przeładowywanie ćwiczeń na jedne i te same partie mięśni np. na m. brzuszne, dzięki zastosowaniu ćwi-

czeń, jakkolwiek dla oka różnych, ale o jednym i tym samym znaczeniu fizjologicznym.

To też z próby wyszli starsi, mający więcej rutyny i doświadczenia, zawodnicy: Pietrzykowski, Szlosarek, Breguła, Lewicki, a z nowych dobrze się zapowiadających Gaca i Śladek, którzy mają doskonałe warunki osobiste, na doskonałych awodników.

Wynik awodów był następujący:

Ze 120 możliwych do zdobycia punktów, osiągnęli:

1. Szlosarek Wilhelm — Orzegów — 109,70,
2. Pietrzykowski Winc. — Warszawa — 106,95,
3. Breguła Wilhelm — Bogucice — 104,95,
4. Lewicki Jerzy — Kraków — 104,40,
5. Gaca Paweł — Biertułtowy — 103,80,
6. Sladek Engelb. — Michałowice — 100,85,
7. Pradela Maksym. — Siemianowice — 98,20,
8. Bettyna Tadeusz — Bydgoszcz — 97,20,
9. Rost Teofil — Święochłowic — 93,65,
10. Janaszak Mieczysław — Leszno — 93,60,
11. Bajko Leon — Kraków — 89,45,
12. Gryszka Jan — Chorzów I. — 75,—.